

# S . o . G .



## **S**uchtselbsthilfe **o**ptimieren durch **G**esundheitsförderung

Ein Projekt der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände



Gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit,  
unterstützt von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen

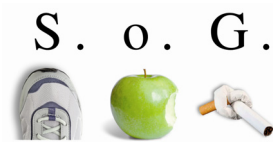
## **Materialien für die Arbeit in den Sucht-Selbsthilfegruppen zu den Themen: Ganzheitliche Gesundheit, Salutogenese und Lebensbalance**

**zusammengestellt von  
den Freundeskreisen für  
Suchtkrankenhilfe**



**GANZHEITLICH GESUND – ZUFRIEDEN ABSTINENT**

Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung  
Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent



## Materialien zum Thema **Gesundheit** zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### ► Zitate und Definitionen zur Gesundheit

Gesundheit ist das Gleichgewicht aller im Menschen wirkenden Kräfte - Krankheit ist eine Störung dieses Gleichgewichtes. (*Hippokrates, griechischer Arzt*)

Gesundheit ist ein Zustand vollständigen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht einfach die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen. (*Weltgesundheitsorganisation, 1946*)

Gesundheit ist ein Weg, der sich bildet, indem man ihn geht. (*H. Schipperges, Medizinhistoriker, 1982*)

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern. (*Sebastian Kneipp*)

In dem Augenblick, in dem ein Mensch den Sinn und den Wert des Lebens bezweifelt, ist er krank. (*Sigmund Freud, Psychoanalytiker*)

Mehr Liebe und weniger Valium sollten im Gesundheitswesen der Republik herrschen. (*Ellis E. Huber*)

Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben. (*Thomas von Aquin (1225-74), ital. Theologe*)

Stabiles Selbstwertgefühl, positives Verhältnis zum eigenen Körper, Freundschaft und soziale Beziehungen, eine intakte Umwelt, sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen, Gesundheitswissen und Zugang zur Gesundheitsversorgung, lebenswerte Gegenwart und die begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft sind die Grundbedingungen für die Gesundheit. (*Weltgesundheitsorganisation*)

Wenn die Menschen wüssten, wie sehr die Gedanken ihre Gesundheit beeinflussen, würden sie entweder weniger oder anders denken. (*Andreas Tenzer*)

Wenn wir unsere Feinde hassen, geben wir ihnen große Macht über unseren Schlaf, unseren Appetit, unsere Gesundheit und unsere Geistesruhe. (*Andrew Carnegie, schottischer Industrieller*)

Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit sind die Grundlagen allen Glücks, aller Gesundheit und des langen Lebens. (*Ch. W. Hufeland, dt. Arzt und Lehrer*)

## ► **Umsetzung im Gruppengespräch**

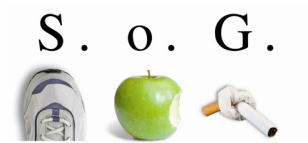
*So könnten Sie vorgehen:*

- Kopieren Sie die Sätze oben und verteilen Sie sie in der Gruppenstunde.
- Mögliche Fragen zu Beginn des Gesprächs: Welches Zitat spricht Sie an? Warum? Was gefällt Ihnen daran?

**Oder:**

- Schneiden Sie die Zitate einzeln aus oder schreiben Sie sie auf Kärtchen.
- Legen Sie die einzelnen Zitate in einen Hut/ein Kästchen etc.
- Zu Beginn der Gruppenstunde darf sich jeder in der Gruppe ein Kärtchen im Losverfahren ziehen.
- Bitten Sie die Einzelnen zu sagen, was Sie an diesem Satz/Zitat besonders anspricht. Oder, wenn jemand mit dem Satz nicht einverstanden ist, warum ?

Sie können die Liste der Zitate und Sätze gerne ergänzen und erweitern. Oder Sie bitten die Gruppenmitglieder bitten, eigene Zitate zu suchen und mitzubringen.



## Materialien zum Thema **Gesundheit** zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### ► Akrostichon (Spitzenvers)

G \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

U \_\_\_\_\_

N \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

H \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

I \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_

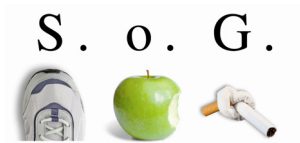
### ► Umsetzung im Gruppengespräch

*So könnten Sie vorgehen:*

- Zu Beginn der Gruppenstunde bekommt jedes Gruppenmitglied einen Schreiber und ein Blatt. Auf dem Blatt stehen die Anfangsbuchstaben des Wortes „Gesundheit“ wie oben senkrecht untereinander.
- Bitten Sie die Gruppenbesucher, für jeden Buchstaben ein Wort einzutragen, das mit dem jeweiligen Anfangsbuchstaben beginnt. Das Wort sollte etwas sein, was für ihn/sie mit Gesundheit zu tun hat und für Gesundheit wichtig ist.
- Ist es eine große Gruppe, lassen Sie die Ergebnisse in Paaren oder zu dritt besprechen.
- Bei einer kleineren Gruppe lassen Sie jeden sein Blatt vorlesen. Wenn es möglich ist, können die Blätter an eine Wand gepinnt werden.

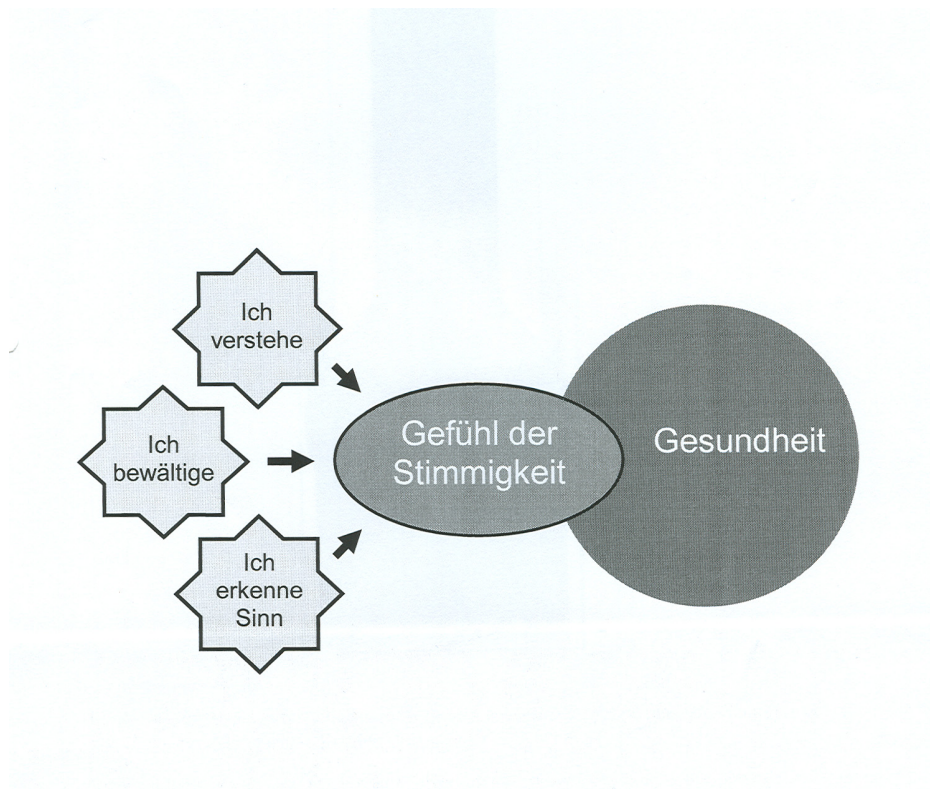
*Mögliche Fragen zu Beginn des Gesprächs:*

- Was fällt auf? Gibt es Worte, die sehr oft genannt wurden?
- Welche Bereiche (Körper-Geist-Soziales) kommen vor? Fehlen Bereiche?
- Wie sieht es im Leben der Gruppenbesucher mit den genannten Worten/Themen aus? Haben Sie alle ihren Platz im Leben?



## Materialien zum Thema Salutogenese zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

### ► Gesund bleiben kann man lernen



(Grafik: Albrecht Aupperle, iprevent. Referent im Projekt S.o.G.)

Die Grafik fasst die wichtigste Grundlage des Modells der so genannten Salutogenese (siehe unten) zusammen. Der Salutogenese geht es darum, wie Menschen gesund bleiben. Dafür ist ein Gefühl von „Stimmigkeit“ wichtig. Es entsteht, wenn ein Mensch sagen kann: „Ich verstehe...“, „Ich bewältige...“ „Ich erkenne Sinn....“

### **Salutogenese**

Dieses Modell unterscheidet sich von den lange Zeit vorherrschenden Modellen der so genannten Pathogenese (Krankheitsentwicklung). Sie beschäftigt sich mit den Fragen: „Wie entwickelt sich Krankheit?“ und „Wie vermeidet man Krankheit?“. Diese Fragen sollen und die Antworten, die dadurch gefunden werden, sollen nicht abgewertet werden. Die Salutogenese nimmt lediglich eine andere Perspektive ein. Ihr Ziel ist zu verstehen, warum einige Menschen mit einer Krise umgehen können und andere nicht Warum nicht alle Menschen an der Grippe erkranken etc. Daher ist bei diesem Modell die zentrale Frage: „Was erhält Menschen gesund?“

## Das Stimmigkeitsgefühl

Das Stimmigkeitsgefühl besteht aus drei zentralen Komponenten: Der Verstehbarkeit (Ich verstehe), der Handhabbarkeit (Ich bewältige) und der Bedeutsamkeit (Ich erkenne Sinn). Es ist das Kernstück des Modells.

Das Gefühl der Stimmigkeit besitzt einen ganz entscheidenden Einfluss auf den menschlichen Zustand. Besonders wichtig ist es dafür, in welche Richtung ein Mensch sich bewegt: In Richtung Gesundheit oder in Richtung Krankheit.

„**Ich verstehe**“: Die *Verstehbarkeit* meint, in wie weit der Mensch das Leben mit all dem, was es stressig macht, dennoch als verständlich, stimmig und geordnet wahrnimmt bzw. empfindet. Wer das kann, begreift Probleme und Belastungen in einem größeren Zusammenhang.

„**Ich bewältige**“: Die *Handhabbarkeit* ist gleichbedeutend mit dem Bewusstsein, ob dem der Mensch innere und äußere Ressourcen wahrnimmt und nutzt, um die im Leben gestellten Anforderungen zu bewältigen.

„**Ich erkenne Sinn**“: Die *Bedeutsamkeit* heißt, der Mensch empfindet das Leben als (emotional) sinnvoll. Es ist die Erfahrung, Ziele zu haben, für die es sich lohnt Energie zu investieren. Daher ist die Bedeutsamkeit auch ein wichtiger Faktor, ob man motiviert ist etwas zu tun.

Ein starkes Gefühl von Stimmigkeit entsteht bei einem Gefühl des Vertrauens in sich selbst, seine Widerstandsressourcen und die Fähigkeit, Stress zu bewältigen. Alle drei oben genannten Elemente sollten stimmig sein, damit die Gesundheit gefördert wird.

*(Der obige Text basiert auf einem Text von Albrecht Aupperle, iprevent. Referent im Projekt S.o.G.)*

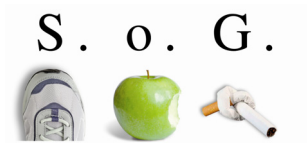
## ► Umsetzung im Gruppengespräch

*So könnten Sie vorgehen:*

1. Sie können anhand der Grafik in der Gruppenstunde zum Einstieg Fragen diskutieren wie:
  - Gibt es im Leben Ereignisse, die Sie nicht verstehen? Welche sind das? Glauben Sie, dass das Leben insgesamt so in Ordnung ist, wie es ist?
  - Welche Ihrer Fähigkeiten hilft Ihnen dabei, mit Stress zu Recht zu kommen?
  - Was hat Ihnen in schwierigen Zeiten geholfen, sie zu bewältigen? Haben Sie Unterstützung von anderen gehabt? Fällt es Ihnen leicht, Hilfe und Unterstützung zu suchen und anzunehmen?
  - Welche Ziele haben Sie im Leben? Für dieses Jahr? Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben?
2. Nehmen Sie einen Luftballon und lassen Sie ihn in der Gruppe herum werfen.
  - Wer den Luftballon bekommt, nennt etwas, das für ihn/sie hilfreich in Stress-Situationen ist.
  - In einer zweiten Runde wird etwas benannt, das dem Gruppenteilnehmenden im Leben wichtig ist.
  - In einer dritten Runde sagen die Gruppenteilnehmenden, was für sie hilfreich ist bzw. welche ihrer Eigenschaften ihnen helfen gesund zu bleiben bzw. mit Krankheit umzugehen.

Danach könnten Sie zum Einstieg darüber diskutieren, ob es leicht war, die geforderten Dinge zu benennen.

Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung  
Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent



## Materialien zum Thema Lebensbalance zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### ► Wie ausgeglichen leben Sie?

Als Karteikärtchen liegen vor:

- Wie zufrieden bin ich mit mir selbst und meinem Leben zurzeit?
- Wie erlebe ich die Beziehungen zu meinen Mitmenschen?
- Was macht mir Spaß und Freude in meinem Leben?
- Wie möchte ich in fünf Jahren leben und wie könnte der Weg dahin aussehen?
- Wo und wie „tanke“ ich Energien für die Anforderungen meines Lebens?
- Was wollte ich schon lange mit einem wichtigen Menschen besprechen?
- Was könnte mich ernsthaft „aus den Fugen bringen“? Was sind derzeit Befürchtungen und Ängste in meinem Leben?
- Womit habe ich mich in der letzten Woche unwohl gefühlt? Welche Möglichkeiten habe ich, damit anders umzugehen?
- Was würde ein mir wichtiger Mensch über mich zurzeit sagen? Was würde er/sie gut finden, was würde ihm/ihr nicht gefallen?

#### **Anleitung:**

Eine ausgeglichene Lebensführung ist die beste (Rückfall)Gesundheitsvorsorge. Dazu gehören „Energiequellen“, Freude und Spaß haben, aber genau so die Zufriedenheit mit sich und anderen.

Mischen Sie die Kärtchen sorgfältig und lassen Sie verdeckt eine Themenkarte ziehen, zu deren Inhalt dann jeder in der Gruppe etwas sagen kann (als Rundgespräch oder als Paargespräch möglich).

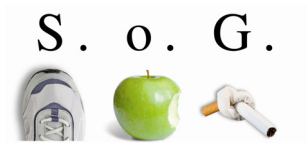
Sie können auch gezielt ein Kärtchen selbst auswählen oder jemanden aus der Gruppe ein Thema aus den Vorschlägen wählen lassen. Eine dritte Möglichkeit besteht darin, in der Gruppe abzustimmen und das Thema mit den meisten Stimmen zu bearbeiten.

Diese Kärtchen können Sie auch mit eigenen Themen und Fragestellungen erweitern.

Achten Sie auf eine Abschlussrunde in der Gruppe mit dem Ziel:

- Kurze Zusammenfassung des einzelnen für die Gruppe
- Stimmungsbild und Gesprächsbedarf ermitteln

*(Aus dem Buch: Heinz-Josef Janßen, Käthe Körstel (Hrsg.), Der Rückfall – Eine Handreichung für Suchtbetroffene und Helfer. Lambertus. Das Buch ist vergriffen. Das Material ist nur für den internen Gebrauch zu verwenden)*

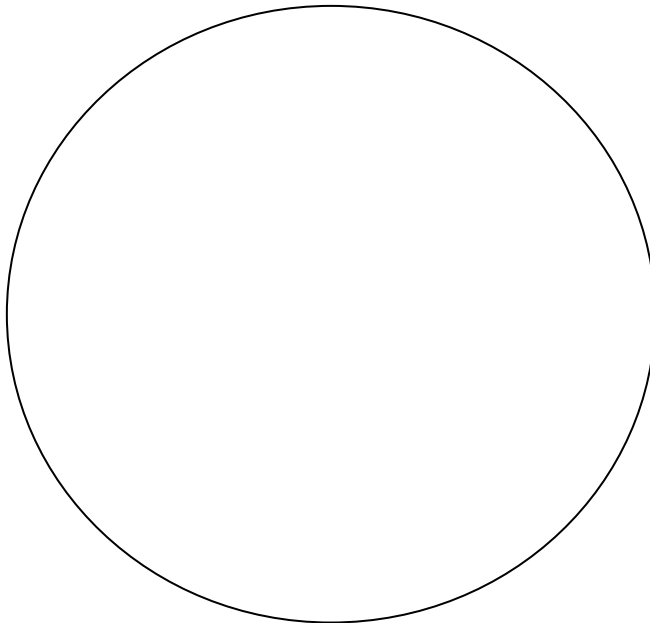


## Materialien zum Thema Lebensbalance zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### ► Mein persönlicher Zeitkuchen

Der Kreis auf diesem Blatt stellt die Zeit der letzten Woche dar. Teilen Sie - ausgehend vom Mittelpunkt – diesen „Zeitkuchen“ in die „Stücke“, für die Sie in der letzten Woche Ihre Zeit verwendet haben und benennen Sie die Stücke mit einem Stichwort.



#### Vorschläge für die Bearbeitung:

- Wie geht es mir mit meinem „Zeitkuchen“?
- Was fällt mir an meinem „Zeitkuchen“ auf?
- Steht der „Zeitkuchen“ für eine typische, normale Woche?
- Möchte ich an meinem „Zeitkuchen“ für die Zukunft etwas verändern?
- Ich hole mir die Meinung eines/einer oder mehrerer Anderer ein!

#### Zeitbedarf:

- 10 Minuten zur Erstellung des „Zeitkuchens“ (einschließlich Erläuterung und Zeit zum Überlegen)
- 10 Minuten in Zweiergesprächen über die persönlichen „Zeitkuchen“ und anschließend 10 Minuten Austausch in der Gruppe oder
- 15 Minuten im Gruppengespräch: Vergleich der unterschiedlichen „Zeitkuchen“, Rückmeldung untereinander; anschließend können sich daraus ergebende Themen im Gruppengespräch weitergeführt werden.

*(Aus dem Buch: Heinz-Josef Janßen, Käthe Körtel (Hrsg.), Der Rückfall – Eine Handreichung für Suchtbetroffene und Helfer. Lambertus. Das Buch ist vergriffen. Material bitte nur intern verwenden)*





## Materialien zum Thema Lebensbalance zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

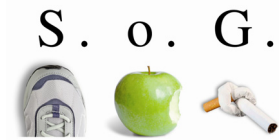
Anhand folgender Fragen können Sie überprüfen, ob Ihr Lebensstil in den letzten Wochen und Monaten eher ausgewogen ist oder ob ein oder mehrere Bereiche in den Hintergrund getreten sind. Bitte kreuzen Sie zunächst die für Sie am besten zutreffende Antwortmöglichkeit an. Nehmen Sie sich dafür Ihre Zeit, bearbeiten Sie die Fragen jedoch zügig. Die erste und spontane Antwort ist oft die angemessene!

	ja	weiß nicht	nein
1. Meine körperliche Verfassung ist gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich bewege mich ausreichend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich schlafe genug.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich habe genügend Ruhe und Entspannung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich kann gut mit mir alleine sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich habe Spaß und Freude erlebt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich habe Menschen um mich, die mir helfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich fühle mich in meiner Selbsthilfegruppe wohl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich habe Menschen, denen ich etwas bedeute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich habe Nähe und Zuwendung erlebt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich kann mit Ärger angemessen umgehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich kann Unveränderliches gut aushalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich treffe Entscheidungen gut überlegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich bin im Großen und Ganzen zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich kann auch lieben Menschen gegenüber nein sagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Vorschläge für die Auswertung:

- Ja-, Weiß Nicht und Nein-Antworten auszählen. Was überwiegt? Was bedeutet das für mich?
- Fiel mir die Beantwortung schwer? Waren mir Aussagen lästig oder unangenehm? Bei welchen Themen habe ich länger nachgedacht?
- Mit wem möchte ich über eines oder mehrere der Themen sprechen?
- Will ich etwas verändern, um den Fragebogen beim nächsten Mal anders auszufüllen?
- Wer kann mir helfen, über Veränderungen meines Lebensstils nachzudenken?
- Wer oder was kann mir helfen, Veränderungen in meinem Lebensstil durchzuführen?

(Aus dem Buch: Heinz-Josef Janßen, Käthe Körstel (Hrsg.), *Der Rückfall – Eine Handreichung für Suchtbetroffene und Helfer*. Lambertus. Das Buch ist vergriffen. Material bitte nur intern verwenden)



## Materialien zum Thema Lebensbalance zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### ► Eine Phantasiereise

*Lesen Sie den folgenden Text langsam und mit genügend Pausen in der Gruppe vor.  
Wenn möglich, spielen Sie leise und sanfte Musik im Hintergrund.*

Mache es dir auf deinem Stuhl bequem. Stelle die Beine leicht auseinander auf den Boden und lege deine Hände ganz leicht auf die Schenkel. Schließe deine Augen und spüre, wie deine Füße fest auf dem Boden stehen und deine Unterlage dich sicher trägt. Atme einige Male tief ein und aus. Ein und Aus. Ein und Aus.

Deine Füße und deine Beine entspannen sich, dein Bauch fühlt sich weich und warm an, deine Arme liegen ruhig und entspannt. Auch aus deinem Nacken und deinem Gesicht weicht alle Anspannung. Spüre das angenehme Gefühl der Entspannung in deinem Körper.

Jetzt schaust du mit dem inneren Auge auf deine Füße. Du stehst auf einer schönen, bunten Sommerwiese. Die Vögel um dich herum zwitschern, die Sonne scheint, die Blumen duften. Vor dir liegt ein kleiner Weg. Ihm folgst du in deinem eigenen Tempo. Du gehst über die Wiese und über eine Brücke, die über einen Fluss führt. In der Ferne siehst du ein Haus. Du gehst auf das Haus zu und je näher du kommst, umso deutlicher wird für dich, dass das Haus dir selbst ähnlich ist. Du staunst darüber, wie ein Haus einem Menschen ähnlich sein kann. Und doch ist es so. Du siehst dir das Haus interessiert an und entdeckst eine Tür. Neugierig gehst du hinein.

Du stehst in einem Flur, von dem vier Türen abgehen. An jeder Tür steht ein Schild. „Mein Körper/meine Leiblichkeit“ steht über der grünen Tür. Du gehst hinein und betrittst einen Raum. Wie sieht es dort aus?

Ist das Zimmer groß oder klein? Voll oder leer? Bunt oder eher trist?

Ist es dort aufgeräumt und fühlst du dich in dem Raum wohl?

Wie geht es dir, wenn du dort stehst?

Hat der Raum Fenster, ist er hell oder dunkel?

Sieh dich um und betrachte alles, was dort steht und beachte, wie du dich dabei fühlst.

Bewerte nicht. Wenn bewertende Gedanken auftauchen, ist das in Ordnung. Lass den Gedanken einfach los und kehre in den Raum mit der grünen Tür zurück. Wie lebendig fühlst du dich dort? Oder bist du eher müde? Kannst du dich entspannen oder bist du angespannt? Gibt es in dem Zimmer Lebensmittel? Wenn ja, welche? Gibt es dort etwas, dass für Bewegung steht? Sieh dich einfach in aller Ruhe um.

Schau dich noch ein letztes Mal in dem Raum um, dann verlasse bitte diesen Raum und wende dich der nächsten, einer gelben Tür zu. Auf dem Schild steht „Arbeit und Leistung“. Neugierig gehst du hinein. Was dich dort wohl erwartet? Auch in diesem Raum siehst du dich genau um.

Wie voll oder leer ist er? Was findest du dort?

Ermutigung und Anerkennung? Konkurrenz, Ängste?

Welche Erwartungen und Hoffnungen hast du?

Bist du zufrieden mit deiner Leistung im Ehrenamt oder im Beruf?

Womit hast du diesen Raum angefüllt?

Wie groß ist er? Wie hell oder dunkel?

Gibt es dort nur Dinge, die mit Arbeit zu tun haben?

Oder gibt es auch Sachen, die zu deiner Freizeit gehören?

Fühlst du dich in dem Raum sicher und voller Hoffnung? Schau genau hin, was sich in dem Raum befindet und beobachte, wie du dich dort fühlst. Und bewerte nicht. Alles, was dort ist, ist in Ordnung.

(Pause)

Verlasse jetzt bitte diesen Raum und gehe über den Flur zur nächsten Tür, die rot ist.

„Soziales Netz/Familie und Freunde“ steht auf dem Schild an der Tür, die du jetzt öffnest. Du gehst in das Zimmer und lässt alles, was dort ist, auf dich wirken.

Wen triffst du dort? Möchtest du dort überhaupt Menschen treffen?

Wen möchtest du dort treffen?

Gibt es dort vielleicht auch jemanden, der dich nervt, der dir Kraft abverlangt?

Möchtest du deshalb vielleicht lieber allein bleiben?

Wie geht es dir dabei?

Fühlst du dich einsam oder kannst du das Alleinsein auch genießen?

Sind dort andere Menschen? Nachbarn, Kollegen, Weggefährten vielleicht? Familie, Freunde? Ist der Raum groß oder klein, liebevoll eingerichtet oder karg und kalt?

Gibt es dort auch Dinge und Sachen – vielleicht Erinnerungsstücke, die dir jemand geschenkt hat? Wofür stehen diese Sachen?

Fühlst du dich in dem Raum geborgen und aufgehoben? Oder eher fremd und allein?

Gehe herum und schau dir alles an. Achte darauf, wie es dir dabei geht. Atme dabei ruhig und gleichmäßig. Entspanne dich. Alles ist in Ordnung so, wie es ist.

(Pause)

Sieh dich noch einmal in dem Raum um und dann geh zur Tür und verlasse diesen Raum. Du stehst wieder im Flur. Eine letzte Tür möchte noch geöffnet werden. Auf dem Schild steht: „Werte/Was mir wichtig ist“. Die Tür ist blau. Du drückst die Klinke herunter und gehst hinein. In dem Raum findest du Symbole für deine Werte und deinen ganz persönlichen Lebenssinn.

Was ist dir wirklich wichtig im Leben?

Wie bringst du das zum Ausdruck?

Wie möchtest du lernen, dich entwickeln?

Wie groß ist dieser Raum? Wie hell oder dunkel?

Ist dort genug Zeit, um auch mal still zu sein?

Geht es dir in dem Raum gut oder hast du das Gefühl von Enge?

Beachte alles, was du dort vorfindest, geh herum und betrachte es einfach. Beobachte, wie du dich dabei fühlst. Sei ein liebevoller Betrachter deiner selbst und von allem, was du vorfindest.

(Pause)

Schau dich nochmals um, dann geh zur Tür und verlasse auch diesen letzten Raum.

Du stehst wieder im Flur und siehst dich noch einmal um. Lächelnd verlässt du das Haus und gehst den Weg zurück, den du gekommen bist.

Du lässt das Haus hinter dir, gehst über die Brücke am Fluss und stehst wieder auf der Sommerwiese. Du blickst auf deine Füße.

Langsam, in deinem eigenen Tempo, kommst du zurück in den Raum. Atme Ein und Aus. Wenn du möchtest, bewege dich, recke oder strecke dich, wenn dir danach ist.

Wenn du möchtest, öffne deine Augen und komme wieder im Hier und Jetzt an.

### **Umsetzung im Gruppengespräch:**

- ▶ Die Gruppenmitglieder reden paarweise oder zu dritt über das, was sie bei der Phantasiereise erlebt haben.
- ▶ Danach findet ein Gespräch in der Gesamtgruppe statt: wie war das Erlebte? Welche Bereiche waren vorhanden? Gibt es Bereiche, in denen etwas geändert werden soll? Wenn ja, wie kann das gehen? Wo kannst du dafür Unterstützung bekommen?

(Text: Jacqueline Engelke, nach einer Idee und Vorlage von Marianne Holthaus, Kreuzbund. Sie finden Informationen zu den vier Bereichen bzw. Lebenssäulen in einer informativen pdf-Datei von M. Holthaus zum Herunterladen auf der Internet-Seite [www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de). Siehe unter Materialien.)